योग मुद्राएं और स्वास्थ्य

योग मुद्रा और शरीर के पाँच महत्वपूर्ण तत्व

योग मुद्रा और शरीर के पाँच महत्वपूर्ण तत्वों का घनिष्ठ संबंध है। मुद्राओं का उपयोग शरीर के पाँच महत्वपूर्ण तत्वों को संतुलित करने के लिए किया जा सकता है, जो जल, पृथ्वी, आकाश, वायु और अग्नि हैं। प्रत्येक तत्व की कमी या अधिकता मन और शरीर में विकार और असंतुलन पैदा कर सकती है।हमारी पाँच उंगलियाँ शरीर के पाँच तत्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं। अंगूठा अग्नि का प्रतिनिधित्व करता है, तर्जनी वायु का प्रतिनिधित्व करती है, मध्यमा आकाश का प्रतिनिधित्व करती है, अनामिका पृथ्वी का प्रतिनिधित्व करती है और कनिष्ठिका जल का प्रतिनिधित्व करती है।

ज्ञान मुद्रा

ज्ञान मुद्रा

ज्ञान मुद्रा, जिसे ठोड़ी मुद्रा के नाम से भी जाना जाता है, यह मुद्रा तर्जनी की नोक को अंगूठे की नोक से जोड़कर बनाई जाती है।

लाभः प्राणिक सर्किट का निर्माण, जो आपके शरीर के भीतर "प्राण" या ऊर्जा के प्रवाह को बनाए रखता है और पुनर्निर्देशित करता है। ध्यान के दौरान भी एकाग्रता में सुधार और वृद्धि। ऊर्जा और सहनशक्ति में वृद्धि। बेहतर नींद को बढ़ावा देना। पीठ के निचले हिस्से में दर्द जैसी आम बीमारियों में कमी। तनाव और शरीर में किसी भी अनावश्यक तनाव से राहत। मूलाधार चक्र पर आधारित ऊर्जाओं की उत्तेजना।

प्राण मुद्रा और अपान मुद्रा

प्राण मुद्रा और अपान मुद्रा

प्राण मुद्रा: अंगूठे के अग्र भाग को कनिष्ठिका और अनामिका के अग्र भाग से जोड़ें। अन्य दो अंगुलियों को सीधा रखें। लाभ: आपके शरीर में प्राणशक्ति का संचार करने में मदद करता है। सभी प्रकार की बीमारियों के लिए लाभकारी है। आँखों को विशेष शक्ति प्रदान करता है।
अपान मुद्रा: अंगूठे के अग्रभाग को मध्यमा और अनामिका के अग्रभाग से मिलाएं, दूसरी उंगली सीधी रखें। लाभ: मुंह, आंख, कान, नाक आदि से अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालकर शरीर को साफ करने में मदद करता है। पेशाब में रुकावट होने पर मदद करता है, कब्ज को कम करता है।

शून्य मुद्रा और वायु मुद्रा

शून्य मुद्रा और वायु मुद्रा

शून्य मुद्राः मध्यमा अंगुली को अंगूठे के आधार पर दबाएं तथा अंगूठे को मध्यमा अंगुली पर रखें। अन्य तीन अंगुलियों को सीधा रखें। लाभः कान से संबंधित रोगों एवं दर्द में राहत।

वायु मुद्रा : इस मुद्रा को बनाने के लिए सबसे पहले तर्जनी उंगली के सिरे को अंगूठे के आधार पर रखकर अंगूठे का हल्का दबाव इस उंगली पर डाला जाता है। लाभः गठिया, पार्किंसंस रोग में कंपन जैसी बीमारियों में मदद करता है। प्राण मुद्रा के बाद अभ्यास करने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

आकाश मुद्रा और पृथ्वी मुद्रा

आकाश मुद्रा और पृथ्वी मुद्रा

आकाश मुद्रा: यह मुद्रा अंगूठे और मध्यमा उंगली के पोरों को मिलाकर बनाई जाती है। लाभ: मदद करता है - महान और ऊंचे विचारों को विकसित करने के लिए, अंतर्ज्ञान और अतिरिक्त संवेदी शक्तियों (विशेष रूप से) को विकसित करने के लिए, चयापचय अपशिष्टों (साँस, पसीने, मूत्र और मल के माध्यम से) को समाप्त करके शरीर को हानिकारक तत्वों से मुक्त करने के लिए, शरीर या शरीर के अंगों में परिपूर्णता / भारीपन की भावना को दूर करने के लिए।

पृथ्वी मुद्रा (पृथ्वी तत्त्व वर्धक मुद्रा) : अंगूठे और अनामिका के अग्र भाग को मिलाएं।

लाभ: शरीर को मजबूत बनाता है। सुख का अनुभव होता है।

शंख मुद्रा

शंख मुद्रा

शंख मुद्रा: अपनी दोनों भुजाओं को अपनी छाती के सामने उठाएं। अपने दाहिने हाथ की चारों अंगुलियों को अपने बाएं अंगूठे के चारों ओर लपेटें। अपने दाहिने अंगूठे और बाएं मध्यमा उंगली के पोरों को एक साथ लाएं। आपके बाएं हाथ की अन्य उंगलियां मध्यमा उंगली के समानांतर होनी चाहिए। आपके हाथ शंख जैसी आकृति बनाएंगे, जिससे शंख मुद्रा को इसका नाम मिलता है।

लाभ: शंख मुद्रा का सबसे महत्वपूर्ण लाभ इसका श्वसन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव है। यह मन को शांत और केंद्रित करने में भी मदद करता है।

ध्यान एकाग्रता मुद्रा (भैरव मुद्रा)

ध्यान एकाग्रता मुद्रा (भैरव मुद्रा)

ध्यान मुद्रा (भैरव मुद्रा) ध्यान मुद्रा अच्छे नियम और संघ की एकाग्रता की मुद्रा है। दोनों हाथों को गोद में रखा जाता है, दायाँ हाथ बाएँ हाथ पर, उंगलियाँ पूरी तरह फैली हुई (चार उंगलियाँ एक दूसरे पर टिकी हुई और अंगूठे एक दूसरे की ओर तिरछे ऊपर की ओर), हथेलियाँ ऊपर की ओर; इस तरह, हाथ और उंगलियाँ एक त्रिभुज का आकार बनाती हैं, जो आध्यात्मिक अग्नि या त्रिरत्न (तीन रत्न) का प्रतीक है। इस मुद्रा का उपयोग शाक्यमुनि बुद्ध और अमिताभ बुद्ध के प्रतिनिधित्व में किया जाता है। कभी-कभी भैषज्यगुरु को औषधि बुद्ध के रूप में दर्शाने वाले कुछ चित्रणों में ध्यान मुद्रा का उपयोग किया जाता है, जिसमें हाथों पर औषधि का कटोरा रखा होता है । योगियों ने इसे अपनी एकाग्रता, उपचार और ध्यान अभ्यासों के दौरान इस्तेमाल किया है।

जल-शमक मुद्रा और वरुण मुद्रा

जल-शमक मुद्रा और वरुण मुद्रा

जल-शमक मुद्रा: सबसे पहले छोटी उंगली के अग्र भाग को अंगूठे के आधार पर रखकर और फिर इस उंगली पर अंगूठे का हल्का दबाव डालकर यह मुद्रा बनाई जाती है। लाभ: शरीर के ऊतकों में फंसे द्रव के कारण होने वाली सूजन (जल अवरोधन) और जलोदर, अत्यधिक लार, आंखों से पानी आना, नाक बहना कम करता है।

वरुण मुद्रा (जल वर्धक): यह मुद्रा अंगूठे और छोटी उंगली के पोरों को मिलाकर बनाई जाती है। लाभ: यह शरीर में पानी की मात्रा बढ़ाती है (जल-वर्धन में मदद करती है), सूखापन कम करती है। जिन लोगों को शरीर के ऊतकों में फंसे द्रव के कारण होने वाली सूजन है उन्हें यह मुद्रा नहीं करनी चाहिए।

लिंग मुद्रा और विष्णु मुद्रा

लिंग मुद्रा और विष्णु मुद्रा

लिंग मुद्राः दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसा लें। बाएं अंगूठे को ऊपर रखें (दाएं अंगूठे और तर्जनी से घेरा हुआ) यानी बायां अंगूठा सीधा और दायां अंगूठा उसके चारों ओर होना चाहिए। लाभः शरीर में गर्मी पैदा करता है और सर्दी-खांसी को ठीक करने में मदद करता है।

विष्णु मुद्राः यह हाथ की मुद्राओं में से एक है जिसका उपयोग नाड़ी शोधन के दौरान नाक के माध्यम से सांस को बारी-बारी से करने के लिए किया जाता है। तर्जनी और मध्यमा उंगली हथेली पर टिकी होती हैं। अंगूठा और उंगलियां नाक के ठीक ऊपर हल्के से टिकी होती हैं, इसलिए अभ्यास के दौरान प्रत्येक पक्ष को बंद करने के लिए बहुत कम गति की आवश्यकता होती है। लाभः नाड़ी शोधन प्राणायाम के लिए उपयोग किया जाता है

SURYA MUDRA

सूर्य मुद्रा

सूर्य मुद्रा (पृथ्वी शमक): इस मुद्रा को सबसे पहले अनामिका उंगली के अग्र भाग को अंगूठे के आधार पर रखकर और फिर इस उंगली पर अंगूठे का हल्का दबाव डालकर बनाया जाता है। यह तत्व अग्नि (अंगूठे में स्थित) द्वारा तत्व पृथ्वी (अनामिका उंगली में स्थित) का दमन करने के बराबर है। इस प्रकार पृथ्वी तत्व के दमन से अग्नि बिना किसी विरोध के भड़कने में सक्षम हो जाती है। लाभ: आपके शरीर का वजन कम करता है, मोटापे को नियंत्रित करता है, भूख न लगना, अपच, कब्ज के लक्षणों को कम करता है

गणेश मुद्रा

गणेश मुद्रा

गणेश मुद्राः बाएं हाथ को इस तरह रखें कि हथेली बाहर की ओर हो और आपका अंगूठा आपके आमाशय के पीछे का तंत्रिकाजाल की ओर हो और आपकी छोटी उंगली आपकी हंसली की ओर हो। अपने बाएं हाथ की चार अंगुलियों को मोड़कर एक पंजा बनाएं और उन्हें अपने दाहिने हाथ की चार अंगुलियों से पकड़ें। इस स्थिति में, आपकी दाहिनी हथेली आपकी छाती की ओर होनी चाहिए। इसे दोहराएं।

लाभः गणेश मुद्रा के लाभ हृदय की मांसपेशियों, छाती, कंधों और भुजाओं की मांसपेशियों तक फैले हुए हैं। यह कंधों और छाती से जमा तनाव को भी दूर करने में मदद करता है।

अंजलि मुद्रा

अंजलि मुद्रा

अंजलि मुद्रा को हाथों की हथेलियों को एक साथ दबाकर किया जाता है। अंगुलियाँ एक साथ होती हैं और अंगुली के पोर ऊपर की ओर होती हैं। हाथों को एक साथ मजबूती से और समान रूप से दबाया जाता है। लाभ: अंजलि मुद्रा को एक शारीरिक योग आसन के हिस्से के रूप में किया जाता है जिसका लक्ष्य कई लाभ प्राप्त करना है। यह एक केंद्रित मुद्रा है जो मानसिक तनाव और चिंता को दूर करने में मदद करती है और इसलिए इसे साधक को ध्यान की स्थिति में आने और केंद्रित करने में मदद करने के लिए उपयोग किया जाता है। मुद्रा का शारीरिक कार्य हाथों, कलाई, अंगुलियों और बाहों में लचीलापन बढ़ाने में मदद करता है।

शक्ति मुद्रा

शक्ति मुद्रा

शक्ति मुद्रा एक हाथ का इशारा है जो मानसिक और शारीरिक दोनों तरह के लाभ सुनिश्चित करता है। "शक्ति" शब्द का अर्थ है सशक्तिकरण या शक्ति और "मुद्रा" का मतलब है दोनों हाथों की उंगलियों का उपयोग करके अभिव्यक्ति का एक रूप। यह अच्छे, गहरे नींद और विश्राम को प्रेरित करने के लिए अच्छा होता है। यह मुद्रा उन लोगों की मदद करती है जो अनिद्रा से परेशान हैं, मनोवैज्ञानिक तनाव को खत्म करके और शरीर को आराम देकर। यह व्यक्ति के कूल्हे के क्षेत्र को आराम देती है और आंतों में ऐंठन को समाप्त करती है। इसके अलावा, यह महिलाओं को मासिक धर्म की समस्याओं में मदद करती है। लाभ: शक्ति मुद्रा उन लोगों की मदद करती है जो पुरानी अनिद्रा से पीड़ित होते हैं, शरीर को आराम देकर। यह नींद में सुधार करता है और अनिद्रा और अन्य नींद विकारों में इच्छित परिणाम प्रदान करता है। यह मुद्रा मानसिक और शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाने में भी मदद करती है। यह मुद्रा मन और तंत्रिका तंत्र को शांत करती है। यह एक व्यक्ति के कूल्हे के क्षेत्र में विश्राम प्रदान करती है। शक्ति मुद्रा पुरुष शरीर में आंतों में ऐंठन को भी रोकती है। यह महिलाओं के शरीर में मासिक धर्म के विकारों में भी मदद करती है।

हाकिनी मुद्रा

हाकिनी मुद्रा

योग में हाकिनी मुद्रा को एक इशारे के रूप में वर्णित किया जा सकता है जिसमें आपको अपनी दायीं हाथ की पांच अंगुलियों के टिप्स को बायीं हाथ की अंगुलियों के टिप्स के साथ मिलाना होता है। कहा जाता है कि यह मुद्रा, जिसका नाम भगवान हाकिनी के नाम पर रखा गया है, सोचने और ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है। इसे विश्वास किया जाता है कि यह इशारा तीसरी आंख के चक्र से जुड़ा हुआ है, जहां आपकी कल्पना और अंतर्ज्ञान स्थित होते हैं। फ़ायदे: ध्यान और यादाश्त में सुधार, मस्तिष्क के बाएं और दाएं गोलार्द्धों के बीच समन्वय को बढ़ावा, और एक शांतता की भावना का निर्माण, जो स्पष्ट सोच के लिए दिमाग को खोलता है।

योनि मुद्रा

योनि मुद्रा

योनि मुद्रा: योनि मुद्रा को एक संकेत के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो व्यक्ति को बाहरी अस्तित्व के विश्व की हलचल से अलग करने की अनुमति देता है। योनि का अर्थ है गर्भाशय या गर्भ और इस संकेत का नाम योनि मुद्रा रखा गया है, क्योंकि जो व्यक्ति इसे नियमित रूप से अभ्यास करता है, उसका बाहरी दुनिया के साथ कोई संपर्क नहीं होता, लगभग गर्भाशय में एक बच्चे की तरह।लाभ: तनाव से राहत, विश्राम और मन का पुनर्जागरण। तंत्रिका तंत्र को स्थिर करना। मानसिक स्पष्टता और विश्राम की स्थिति बनाए रखना। आध्यात्मिक शांति और मानसिक विकास प्राप्त करना।